

Tintenfisch-Teriyaki gefüllt mit Sushi-Reis

Gesamtzeit **35 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit 15 Min. Kochzeit

ZUTATEN

2 Portion(en)

- 100 g** grüner Salat (z. B. Romana- oder Kopfsalat)
- 3 EL** eingelegter Ingwer für Sushi
- 3** Frühlingszwiebeln, in Ringen
- 3 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Yuzusaft
- 4** mittelgrosse Calamari-Tuben (je 80–100 g), küchenfertig
- 250 g** Sushi-Reis, gekocht (siehe Tipp)
- 1 EL** Pflanzenöl
- 4 EL** Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig & Rauchgeschmack
- 2 EL** gesalzene Knabber-Erdnüsse
- 1** Yuzu, geviertelt (alternativ: Limette)

Ausserdem:

Holzspiesschen zum Verschliessen der Tintenfischtuben

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g grüner Salat (z. B. Romana- oder Kopfsalat) - **3 EL** eingelegter Ingwer für Sushi - **3** Frühlingszwiebeln, in Ringen - **3 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Yuzusaft
Salat waschen, schleudern und dicke Blattrippen ausschneiden. Für den Dip Ingwer in Streifen schneiden, mit Frühlingszwiebeln und Kikkoman Ponzu Yuzu verrühren.

Schritt 2

4 mittelgrosse Calamari-Tuben (je 80 – 100 g), küchenfertig - **250 g** Sushi-Reis, gekocht (siehe Tipp) - Holzspiesschen zum Verschliessen der Tintenfischtuben
Tintenfischtuben waschen, abtropfen lassen und mit Sushi-Reis füllen – nicht zu fest, damit die Tuben nicht aufplatzen. Die Enden mit Holzspiesschen verschliessen.

Schritt 3

4 EL Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig & Rauchgeschmack
Tintenfische auf dem Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze 10 Minuten grillieren. Dann von allen Seiten mit Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce Honig bestreichen, dabei immer wieder wenden – das dauert insgesamt noch einmal 2 Minuten.

Schritt 4

2 EL gesalzene Knabber-Erdnüsse - **1** Yuzu, geviertelt (alternativ: Limette)
Erdnüsse im Blitzhacker grob zerkleinern. Tintenfische mit Erdnüssen bestreuen, in dicke Scheiben schneiden und auf Salatblättern anrichten, Yuzu und Yuzu-Ingwer-Dip dazu

servieren.